



3月の保健だより

平成29年3月



進徳女子高等学校 保健室発行

別れがあれば、出会いがある。先日の卒業式、あっという間の3年間でした。という生徒会長の言葉が印象的でした。当たり前のように感じることもかもしれませんが、毎日、学校に登校することがいかに素晴らしい努力であったのか。在学生の皆さんも、自分たちの思いの詰まった卒業式をすることを楽しみにして、明日からも頑張っていきましょう。

～3月3日は耳の日でした～

「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。ちなみに、3月3日は、電話の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあります。



日頃から、ヘッドホンをつけている人、イヤホンをつけている人、登校中でも沢山いますよね。

大きな音を長い時間聞いていると、**ヘッドホン難聴**になることがあります。

少しでも、聞こえがおかしい、違和感を感じるなどあるときには、すぐに！保健室もしくは医療機関を受診してください。

今月の保健目標：1年間の健康週間を振るかえり反省しよう

昨年の4月・5月に実施しました健康診断ですが、歯科・視力・アレルギー等で治療が必要である生徒は200名以上いました。しかし、その半分以上が未だに医療機関を受診していません。春休みを利用して、受診するようにしてください。

4月になれば、また健康診断が始まります。健康な状態で検診を受けるようにしましょう。



健康診断



からだの食育 デコポンの「追熟」って知っていますか？

普通なら、収穫したての新鮮なものを食べる方が美味しいと思ってしまうのですが、オレンジ系の柑橘は収穫時期と食べ頃の間におよそ1ヶ月ほどの間隔があります。酸味を抜くために倉庫などである程度寝かせる、「追熟」と呼ばれ果実内の酸が糖に変わっていきます。デコポンもオレンジ系の柑橘なのでこれにあてはまり、収穫から1ヶ月ほど寝かせることで、やっと食べ頃を迎えるのです。

皆さんも、この一年間努力してきたことが熟成となって、4月からさらに素敵な女性へと花ひらけるように自分磨きをしていきましょう。

保健だよりに使用するイラストを募集します！

保健だよりに沢山イラストを使いたい、毎回違ったイラストを使いたいと思っていました。もっとみんながいいね～と言ってくれる。そんなイラストを、生徒の皆さんから募集します。沢山書いて、保健室へ持ってきて下さい。よろしくお願ひします。



保健室からお知らせ

インフルエンザ・ノロ・ロタウィルス感染・感染性胃腸炎などに罹患した生徒は、「治癒証明書」を医療機関より発行してもらってから登校してください。学校のホームページからも「治癒証明書」はダウンロードすることができます。不明な点がありましたら、保健室 中村 まで来てください。

3月のカウンセリング日程について

生徒・保護者どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村に連絡してください。

3月	時間	担当
14日(火)	9:00~17:00	出下先生
13日(月)	14:00~17:00	勝部先生
21日(火)	9:00~17:00	出下先生